

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №5 станицы Старовеличковской**

**«Ритмика - как одно из направлений двигательной активности дошкольника»**

**Воспитатель старше-подготовительной группы**

**Мавкова Евгения Андреевна**

**2013 год**

## **Развитие ритмической гимнастики.**

В начале двадцатого века швейцарский педагог и композитор Эмиль-Жан предложил систему ритмической гимнастики. У него нашлись продолжатели в лице Айседоры Дункан. Дункан приехала в советскую Россию в начале 20-х годов и основала в Москве школу танцев. Она широко применяла на своих занятиях танцевальные и ритмические упражнения, которые проводились под музыку. Так в 60-е годы образовался новый вид упражнений, который назывался ритмическая гимнастика. Часто этот вид упражнений стал демонстрироваться в спортивных праздниках и на различных соревнованиях.

### **1. Структура.**

Ритмическая гимнастика – это комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), который выполняется под современную музыку в сочетании с прыжками и танцевальными движениями, включающий в себя строевые, силовые, акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.

#### **Ритмика состоит из 3-х частей:**

1. Подготовительная часть – 5 минут, включает в себя упражнения, выполняемые в положении стоя.
2. Основная часть – 10 минут, включает упражнения на основные группы мышц. Выполняется из положения стоя, сидя. На четвереньках.
3. Заключительная часть – 5 минут. Включает прыжковые и танцевальные упражнения, упражнения на расслабление мышц, элементы дыхательных упражнений и стретчинга.

Особенности этой гимнастики в том, что она проводится как во внеурочное время, так и во время физкультурных занятий, в подготовительной части и в виде разминки. Составляя комплексы ритмической гимнастики, следует учитывать:

- физиологические особенности детей;
- физическую подготовленность;
- самочувствие ребенка.

**Занятия ритмикой способствуют:**

- повышению уровня общей выносливости;
- совершенствованию гибкости и координации движений;
- повышению чувства ритма;

**Ритмические комплексы бывают:**

- с гимнастическими лентами;
- с резиновыми большими мячами (фетбол);
- с гимнастическими палками;
- с флажками;
- с гимнастическими платками;
- самые интересные - с длинными полотнами.

Большое значение имеет музыка. Она должна быть динамична и ритмична и даже медленна, т.к. подбор движений идет в соответствии с характером музыки. Комплексы могут быть индивидуальные (для девочек и для мальчиков), персональные, смешанные и с преподавателем. Тем самым задача педагога – очаровать детей движениями, которые они должны усвоить и выполнять под музыкальное и песенное сопровождение.

В нашем детском саду дети занимаются ритмической гимнастикой около двух лет, конечно, еще рано говорить о каких-то успехах, о накоплении опыта. Но и за это короткое время мы видим результаты труда. Комплексы и песенное сопровождение вызывают у детей эмоциональный отклик, ритмика проводится на физкультурных занятиях, развлечениях, спортивных праздниках. Так, в детском саду проводился большой спортивный праздник, посвященный будущим Олимпийским играм в Сочи-2014, на котором дети старше-подготовительной группы выступали со своими номерами ритмической гимнастики. Проводился спортивный досуг ко Дню защитника Отечества, где дети охотно демонстрировали свои умения. В любой утренник можно включать номера ритмики, они украсят праздник. В младшей и средней группах используются комплексы ритмической гимнастики с низким уровнем: сначала это упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, а после упражнения усложняются. Например: на ориентировку в пространстве (собраться в стайку, вернуться на свои места и т.д.) в старших группах комплексы направлены на пластику рук и туловища. Дети стараются достичь легкости, грации и красоты движений, их точного совпадения с музыкой. Дети

старшей группы более работоспособны и выносливы и сами стремятся к качественному исполнению. Конечно, бывает, что огорчаются, когда сложные движения не удаются. Особенно наших детей привлекают комплексы с предметами, которые делают танец еще насыщенней и красивее. Уже говорилось, что ритмика бывает как для девочек, так и для мальчиков. У девочек она помогает развивать грациозность, элегантность, пластичность, женственность движений. А у мальчиков развивает силу, быстроту, мужественность. Мы надеемся, что работа с детьми в данном направлении подарит им не только радость красочных ощущений, но и уверенность в себе, научит красиво двигаться. И самое главное – привьет любовь к занятиям спортивной направленности.